# La Revolución Gris

## Acto I

### 1 El nombre que me impusieron

No recuerdo haber elegido cómo me llamo.

Me lo dijeron. Lo repitieron. Me acostumbraron.

Y con los años, ese nombre fue creciendo como una piel que no podía quitarme.

Cada vez que alguien lo pronunciaba, algo dentro mío se replegaba, como si esa palabra no señalara mi esencia, sino una versión recortada, domesticada, mostrable.

El nombre vino antes que la voz.

Cuando pude hablar, ya era tarde: yo ya estaba nombrado.

Ya era lo que decían que era.

Fui "hijo", "alumno", "buen chico", "varón", "normal", "sano", "vivo".

Era lo que otros necesitaban que fuera para no incomodarse.

Pero yo no era eso.

Dentro de mí crecía otra cosa:

una duda que no sabía decirse,

Algo que no tenía forma,

una nota en el sonido mismo de mi nombre.

Un día me miré y dije en voz alta:

mi nombre.

Nada.

Era un ruido sin raíz.

Un simbolismo obediente.

Y desde entonces, cada vez que alguien lo pronunciaba, respondía por automatización, pero no por identidad.

Respondía como un perro que escucha un silbido.

No por voluntad, sino por costumbre.

Llevo ese nombre como quien arrastra una cruz sin saber por qué.

Y sin embargo, debajo de él,

hay otra cosa que aún no sé nombrar.

Un silencio,

una vibración,

una voz que aún no se ha dicho.

Tal vez, eso soy.

Tal vez lo que me define no es el nombre que me dieron,

sino la ausencia de un nombre que me pertenezca.

## 2 La superficie donde aprendí a fingirme

Antes de que alguien me dijera quién era,

me vi reflejado en una superficie.

No un espejo:

un charco, un vidrio, una pantalla apagada.

Cualquier cosa que pudiera devolverme mi forma sin decirme mi fondo.

Ahí supe que la imagen precede a la conciencia.

Que primero se aparece uno,

y solo después, con suerte se es.

Vi una cara.

Vi unos ojos.

Vi un cuerpo.

No vi un yo.

Y sin embargo, comencé a fingirme.

Aprendí que si la forma se repite,

el mundo te reconoce.

Que si sonreís en el momento exacto,

nadie pregunta si sentís.

La superficie no enseña a ser.

Enseña a parecer sin fallas.

A imitarse con pulcritud.

Así nació el hábito:

ajustar el gesto,

modular la voz,

ensayar lo humano.

El error nunca estuvo en el reflejo.

El error fue creer que eso era yo.

Que esa silueta respondía a un interior.

Que había unidad.

Desde entonces, algo se desdobló para siempre:

yo, y la forma que los otros ven.

Yo, y el eco visual que me permite circular.

Fingirme fue el primer acto de supervivencia.

Y también, el primer exilio.

Porque desde entonces, cada vez que alguien me ve,

siento que están saludando a esa superficie,

no a mí.

Si es que hay un "mí" en algún lado.

Si es que alguna vez lo hubo.

3 La primera vez que me dijeron "vos"

No fue un llamado,

fue una marca.

Un dedo invisible señalándome en medio del mundo:

"vos".

Al principio, no entendí.

Creí que nombraban a otro.

Que ese sonido no era mío.

Pero todos lo repetían con naturalidad,

como si hubieran pactado, sin consultarme,

quién debía ser yo.

Desde entonces supe que existir no era respirar,

sino responder.

Decir "vos" es elegir a alguien entre todos.

Es cercarlo.

Es obligarlo a girar la cabeza,

a sentirse aludido, responsable, visible.

Así comenzó el teatro:

yo fingiendo ser el que respondía a ese "vos".

Yo ocupando el lugar que otro me asignaba.

Yo siendo desde afuera hacia adentro.

Ese "vos" fundó mi rostro.

Ese "vos" eligió mi tono.

Ese "vos" decidió qué debía dolerme.

Nunca fui "yo" primero.

Era "vos" en la voz de los demás.

Y lo más cruel es que, con el tiempo,

empecé a decirme así.

A llamarme como me llamaban.

A responder antes de preguntar quién era.

Ser alguien fue, desde el inicio,

un acto reflejo.

Una respuesta al deseo ajeno.

Ahora entiendo que la primera palabra que me habitó

no fue "yo".

Fue "vos".

Y que en ese instante, sin saberlo,

dejé de ser nadie.

Y perdí el derecho a elegir qué ser.

## 4 Lo que se quebró cuando supe hablar

Antes de hablar, todo era cuerpo.

Hambre, llanto, frío, calor.

No había distancia entre lo que sentía

y lo que era.

Pero un día, no sé cuál pronuncié una palabra.

No importa cuál fue.

Lo importante es que, al decirla,

algo se rompió.

Nombré,

y el mundo se partió en dos.

Desde entonces, ya nada es lo que es.

Es lo que se dice de eso.

El dolor se volvió "dolor".

La risa se volvió "risa".

Yo me volví "yo".

Pero ya no era yo.

Era una palabra que intentaba atraparme

y fallaba cada vez.

Hablar fue el primer acto de exilio.

Desde entonces, cada cosa me queda lejos.

Tengo que alcanzarla a través del lenguaje,

como quien intenta abrazar a través de un vidrio.

Cada vez que hablo,

algo se escapa.

Algo se pierde.

Y sin embargo, hablo.

Porque si callo, desaparezco.

Pero si hablo, me traiciono.

Ese es el dilema:

la voz me da forma,

pero también me desfigura.

Desde el primer "mamá" hasta el último "yo",

he sido una resonancia que intenta encontrarse

en palabras que nunca le pertenecen.

Lo que se quebró no fue la lengua.

Fui yo.

Al nombrar,

me convertí en vertice.

## 5 La materia como frontera

Mi cuerpo no me contiene.

Nunca lo hizo.

Es una envoltura que me permite ser visible,

pero no me resguarda.

No me explica.

No me representa.

Cuando me toco, no me encuentro.

Cuando me miran, no me sienten.

Soy carne, sí.

Pero no soy solo carne.

La piel no es abrigo:

es frontera.

Una advertencia.

Una línea donde el mundo termina

y yo empiezo a fingir que existo.

Mis manos no son mías.

Son instrumentos para demostrar que estoy acá.

Mis ojos no ven: son vistos.

Mi voz no vibra: actúa.

Todo lo que mi cuerpo hace,

lo hace bajo sospecha.

Como si cada gesto tuviera que justificar su presencia.

He habitado esta forma con obediencia.

La he alimentado.

La he mostrado.

La he ofrecido.

Pero nunca me sentí del todo dentro.

El cuerpo es una patria que no elegí,

un mapa que alguien dibujó sin consultarme.

Y cuando duele,

me recuerda que estoy vivo.

Pero no que estoy en paz.

Alguna vez soñé con no tenerlo.

Con ser solo un rumor,

una presencia sin volumen.

Pero al despertar, seguía ahí:

esta carne.

Este límite.

Y entonces entendí:

la carne no me encierra.

Me separa.

Y en esa separación,

nace la nostalgia de ser algo más.

## 6 El lenguaje como cárcel de la conciencia

Todo lo que pienso
está hecho de palabras.
Incluso lo que siento,
incluso lo que sueño,
incluso lo que no quiero decir.
El lenguaje es el ladrillo
con el que se construye mi mente.
Pero también es el muro
que no me deja salir de ella.
Quisiera llorar sin nombrar la tristeza.
Gritar sin que eso signifique desesperación.
Amar sin tener que decir "amor".
Pero no puedo.
Todo lo que no se nombra
se disuelve.
Entonces nombro.
Y al nombrar,
reduzco.
Ajusto.
Traiciono.
El lenguaje me da un mundo,
pero ese mundo es artificial.

Una maqueta de lo real,

un simulacro traducido.

No sé si hay algo fuera de las palabras.

Pero sé que, si lo hay,

no puedo alcanzarlo.

A veces presiento una verdad que no sé decir.

Una forma pura de conciencia,

anterior al verbo.

Pero cuando intento capturarla,

se pliega.

Se esconde.

Se disfraza de frase.

Y entonces ya no es eso.

Es solo un eco.

La conciencia no es libre.

Es un recluso que aprendió a pensar

con las herramientas de su carcelero.

Y ese carcelero

se llama lenguaje.

## 7 Mamá, ¿qué es un yo?

Una vez le pregunté a mi madre:

—Mamá, ¿qué es un yo?

Ella me miró sin responder.

Sonrió como quien guarda un secreto o esconde un miedo.

—Sos vos, agustín—dijo.

Y siguió doblando la ropa.

Pero yo no supe qué hacer con esa respuesta.

¿"Vos"?

¿Ese que camina, que dice cosas, que va a la escuela?

¿Ese que llora por las noches cuando nadie lo escucha?

¿Ese que a veces quiere desaparecer sin saber por qué?

Después me llevó a cenar.

Me sirvió sopa.

Me acarició el pelo.

Y me dijo:

—No pienses tanto. Sos chiquito.

Pero yo ya no era tan chico.

Tenía adentro una pregunta que no se dejaba dormir.

Desde ese día, empecé a buscarme.

En las fotos.

En los cuadernos.

En las palabras que otros usaban para hablarme.

En los ojos de los demás.

Nunca me encontré.

Pasaron los años

y nunca volví a hacerle esa pregunta.

No porque ya supiera la respuesta.

Sino porque entendí

que nadie la tiene.

Ni siquiera ella.

Y entonces acepté algo:

que quizás un "yo" no es lo que se descubre,

sino lo que se arrastra.

Un nombre repetido.

Una forma que se acomoda al mundo

para no desbordarse.

Hoy sé que esa pregunta

fue mi primer acto de filosofía.

Y también

mi primer exilio.

## 8 El miedo antes de saber que era miedo

No sabía qué era el miedo,

pero ya lo conocía.

No tenía forma, ni causa,

ni palabra.

Era una vibración muda,

una punzada que nacía en el pecho

y se esparcía hacia adentro.

A veces aparecía en mitad de la noche,

sin motivo.

Sin monstruo.

Sin ruido.

Solo la presencia,

la respiración entrecortada,

la certeza de que algo estaba mal

aunque todo estuviera en su sitio.

Otras veces venía en el día,

cuando me dejaban solo en una habitación

y los objetos me miraban con una paciencia inquietante.

O cuando el silencio pesaba más que el sonido.

O cuando mi nombre tardaba demasiado en ser dicho.

Era un miedo sin rostro.

No era al castigo,

ni a la muerte,

ni al dolor.

Era miedo a estar.

Miedo a ser sin saber por qué.

Miedo a ocupar un cuerpo sin instrucciones.

Miedo a que todo fuera real

y no poder hacer nada con eso.

Mucho después aprendí la palabra.

Miedo.

Pero al nombrarlo, lo encajoné.

Le puse bordes.

Lo encerré en frases como "no pasa nada" o "ya va a pasar".

Y, sin embargo,

a veces regresa.

Callado.

Antiguo.

Crudo.

Como aquella primera vez

en que supe que algo me habitaba

que no podía explicar,

ni ahuyentar,

ni callar.

Alfinal, el miedo más real

es el que llega

antes del lenguaje.

## 9 Aprender a llorar en voz baja

No me enseñaron a llorar.

Me enseñaron a no molestar cuando lloraba.

A hacerlo sin ruido.

A no alterar el ambiente.

A no incomodar la cena,

ni el sueño de los demás,

ni el día de los grandes.

Llorar estaba permitido

solo si era breve,

limpio,

justificado.

Y sin testigos.

Así aprendí a ocultar la herida detrás de una tos.

A girar la cara.

A apretar la mandíbula.

A transformar el sollozo en silencio espeso.

No por vergüenza,

sino por amor.

Porque entendí que mi dolor podía cansar.

Que el llanto, a cierta edad, deja de ser tierno

y empieza a ser incómodo.

Entonces desarrollé el arte del llanto sigiloso:

ese que no deja rastros en la almohada.

Ese que se apaga a sí mismo.

Ese que solo el cuerpo recuerda.

Y me volví experto.

Tanto, que a veces lloraba

sin saber que estaba llorando.

Me ardían los ojos,

me vibraban las manos,

pero no salía ningún sonido.

Fue ahí cuando empecé a sospechar

que el llanto más verdadero

es el que no se escucha.

El que ocurre en un rincón del alma

al que ni uno mismo entra con frecuencia.

Entendí que llorar en voz baja

no es un gesto de pudor,

sino un pacto de soledad.

Un modo de decir:

"Sí, me duele.

Pero no te preocupes.

No voy a hacer ruido."

## 10 Un dios que no respondió

Una noche lo intenté.

No sabía rezar,

pero sabía pedir.

Cerré los ojos.

Junté las manos como había visto hacer.

Y hablé con algo

que no sabía si estaba.

No pedí milagros.

Solo comprensión.

Solo un gesto,

una seña,

una muestra en el muro de lo inexplicable.

Esperé.

Escuché.

Me quedé quieto mucho rato.

Nada.

Ni un sentir,

ni una voz,

ni un leve movimiento de las cosas.

Solo silencio.

Un silencio tan profundo

que parecía responder,

pero sin decir.

Esa noche no dejé de creer.

Pero aprendí otra cosa:

que hay presencias que no se manifiestan,

y ausencias que duelen

porque alguna vez las imaginamos completas.

Desde entonces,

cada vez que sufrí en soledad,

recordé ese instante.

No porque me haya herido,

sino porque me reveló

que no siempre hay alguien del otro lado de la plegaria.

Comprendi que no todos los silencios son indiferencia.

Algunos son estructura.

Condición.

Misterio.

Un dios que no responde

no es necesariamente un dios que no está.

Tal vez es uno que escucha

desde otro lenguaje.

Desde una dimensión donde ya no hacen falta palabras.

Pero yo no hablo ese idioma.

Y entonces sigo acá,

esperando respuestas

en una lengua que no fue diseñada para ser oída

desde el cielo.

## 11 El día en que quise morir sin saber qué era la muerte

No fue por tristeza.

Tampoco por venganza.

Fue por cansancio.

Pero no de vivir

de tener que seguir siendo alguien.

Tenía pocos años,

no entendía la muerte.

Solo intuía que había un lugar

donde uno podía no estar.

Y que, tal vez,

ese lugar era más liviano que este.

No lo dije.

No lo escribí.

Solo lo pensé,

como se piensa una palabra nueva

que uno todavía no sabe pronunciar.

Me pregunté si era posible desaparecer

sin causar problema.

Si había forma de irse sin ruido.

Sin drama.

Sin escena.

No quería lastimar.

Ni vengarme.

Ni asustar a nadie.

Solo.

dejar de ser.

Como una lámpara que se apaga

cuando ya nadie está en la habitación.

Ese día entendí que el deseo de morir

no siempre nace del dolor,

sino de la conciencia.

La conciencia de que la vida

es una tarea interminable

que no todos pidieron.

No morí, claro.

Sigo acá.

Y me alegro.

Pero nunca olvidé ese pensamiento.

Fue el primero que no compartí con nadie.

El primer secreto verdadero.

El primer destello de una lucidez sin edad.

Y desde entonces,

cada tanto,

cuando todo pesa más de lo justo,

me recuerdo a mí mismo

aquel día

en que quise no estar

solo para ver si el silencio

era más fiel que el mundo.

## 12 Los tres dolores

Hay muchos tipos de dolor,

Y ninguno merece desprecio.

El primero es el más humano.

El que todos conocen:

Una pérdida amorosa,

La muerte de alguien querido,

El rechazo,

La soledad en una habitación llena de gente.

Es un dolor inmediato, concreto, desgarrador.

Un dolor superficial,

No porque sea leve,

Sino porque ocurre en la capa visible de la existencia.

Ese dolor nos forma.

Nos quiebra.

Nos enseña a sentir que estamos vivos.

Con el tiempo, si uno tiene la desgracia o la bendición.

De mirar un poco más allá,

Aparece el segundo.

El dolor ajeno que se vuelve propio.

No el que nos ocurre,

Sino el que ocurre en el mundo:

El animal abandonado,

El viejo que come solo,

El niño que no entiende por qué duele.

Ese dolor no se cura con abrazos.

No lo alivia una canción.

Se aprende a habitar,

Como se aprende a respirar bajo el agua.

Es la tristeza que llega cuando se comprende

Que la compasión es más difícil que el odio,

Y más solitaria también.

Y luego, a veces,

Llega el tercero.

El dolor ontológico.

Ese que no nace de una pérdida,

Ni de la empatía,

Sino de habitar la conciencia misma.

No duele alguien.

No duele algo.

Duele ser.

Duele el peso de estar vivo sin haberlo pedido.

Duele la lucidez de entender que no hay propósito,

Ni centro,

Ni voz que responda.

Duele la distancia entre lo que uno es

Y lo que el mundo espera que sea.

Es un dolor sin nombre,

Sin objeto,

Sin consuelo.

Un dolor que no suplica,

Pero tampoco olvida.

Y ahí, en ese abismo sin rostro,

Descubrí el gris.

Una zona sin luz ni sombra.

Sin paraíso ni infierno.

Sin redención.

Pero también sin mentira.

Un lugar donde ya no se espera sanar,

Pero sí comprender.

Donde el dolor no es un enemigo a destruir,

Sino una verdad a acompañar.

El gris no ofrece esperanza.

Pero ofrece algo más raro:

Claridad.

Y a veces,

Cuando la esperanza es imposible,

La claridad es suficiente para seguir vivo.

Si algo debo transmitir, que sea esto:

Habitar el dolor no como derrota,

Sino como fidelidad al misterio del existir.

Y si hay algún sentido en todo esto,

Nace ahí:

Donde el sufrimiento ya no necesita ser negado

Para ser noble.

## 13 Las fotos que ya no me representan

Hace un tiempo,

Volví a mirar fotos antiguas.

Pensé que iba a encontrarme.

Pero no estaba ahí.

Vi un niño con los ojos grandes,

Con una sonrisa que parecía creída,

Pero no era mía.

Era… de alguien.

Alguien que usó este cuerpo,

Este nombre,

Esta infancia.

Algunas imágenes me provocaron ternura.

Otras, vergüenza.

En ninguna sentí pertenencia.

No fue nostalgia.

Fue extrañeza.

Como ver la vida de un desconocido

Con quien comparto cierta estructura ósea

Y una historia que ya no me habita.

En esa galería congelada,

Fui alumno, nieto, cumpleaños,

Abrazo obligado, disfraz escolar,

Selfie sin alma.

Y sin embargo,

Hay un silencio detrás de cada foto

Que sí me pertenece.

No la imagen,

No la postura,

No el gesto.

El silencio.

Ese intervalo que quedó atrapado

Entre el clic de la cámara

Y el intento de parecer alguien.

Ese intento de complacer al instante

Que más tarde se volvería recuerdo.

Hoy ya no me reconozco.

Pero no porque haya cambiado demasiado.

Sino porque nunca fui del todo ese.

Solo posaba.

Para ellos.

Para mí.

Para la versión que soñaba que un día sería real.

Ahora miro esas fotos

Y no me juzgo.

Solo susurro, muy bajo

“Gracias por intentarlo.”

## 14 Primer beso, última identidad

El primer beso no fue mágico.

Fue torpe.

Tímido.

Con más miedo que deseo.

Y sin embargo,

Algo en mí se borro.

Hasta entonces,

Mi cuerpo me pertenecía.

Mis pensamientos eran interiores.

Mis silencios, míos.

Pero al besar,

Otro entró.

No con violencia,

Sino con dulzura.

No para invadir,

Sino para quedarse un instante

Donde antes no había nadie.

Y por primera vez,

Fui mirado desde tan cerca

Que no pude seguir fingiendo.

No era especial.

No era profundo.

No era único.

Solo era un cuerpo que experimentaba,

Una boca que no sabía coordinar,

Un niño que quería ser amado

Sin saber cómo se hacía eso.

En ese beso no me encontré.

Me perdí.

Y fue hermoso.

Porque concluí que la identidad

No siempre se afirma en el otro.

A veces se diluye.

A veces se rinde.

Y esa rendición,

Tan simple,

Tan genuina,

Fue mi primer acto de sinceridad total.

El beso no me cambió.

Me desnudó.

Y al verme así valiente, torpe, expuesto

Entendí que quizás

Nunca había sido alguien del todo.

Solo una espera.

Una forma incompleta

Esperando un momento

Que la vuelva verdad por un segundo.

## 15 El silencio de un cuarto lleno de gente

Había voces.

Risas.

Copas entrechocando.

Música baja.

Luces cálidas.

Presencias.

Y, sin embargo,

Había un silencio espeso,

Invisible,

Que se instalaba justo donde yo estaba.

No era un silencio externo.

Era un silencio dentro mío,

Como si todo lo que se decía

Pasara a mi alrededor

Sin rozarme.

Las palabras entraban por los oídos

Pero no llegaban a ningún lugar.

Se disolvían en la superficie de mi atención,

Como gotas de lluvia sobre un vidrio caliente.

Vi labios moverse,

Cuerpos bailar,

Manos saludarse,

Pero no sentí contacto.

Solo el murmullo de un lenguaje

En el que yo ya no existía.

Me reí en el momento correcto.

Asentí cuando tocaba.

Dije frases automáticas.

Nadie lo notó.

Eso fue lo más inquietante

La perfección de la máscara.

Y me di cuenta de que la soledad

No siempre es estar solo.

A veces es estar rodeado

Y no reconocerse en ningún otro.

A veces, el cuarto está lleno

Y vos estás ausente.

Y no porque hayas escapado,

Sino porque ya no te encuentran,

Aunque estés ahí,

En el centro mismo de todo.

Por lo tanto,

El silencio más hondo

No es el de la noche,

Ni el del abandono.

Es el silencio

Que ocurre cuando nadie te ve

Aunque todos te miren.

16 Quisiera no haber sido

No quiero morir.

No quiero matarme.

No quiero desaparecer.

Solo quisiera

No haber sido.

No haber sido nombrado.

No haber sido esperado.

No haber sido pensado como posibilidad.

Quisiera que el mundo hubiera seguido

Igual,

Intacto,

Sin el leve quejar que mi existencia trajo.

No por culpa.

No por pena.

Sino por una comprensión simple:

Estar vivo es cargar con un peso

Que nadie pidió llevar.

No haber sido

No es no haber vivido.

Es más profundo:

Es no haber tenido que elegir,

No haber sido lanzado a un lenguaje,

A un cuerpo,

A un tiempo.

Es no haber tenido que aprender

A fingir,

A callar,

A soportar.

Y sin embargo, estoy acá.

Pienso.

Respiro.

Soy.

Soy porque alguien decidió,

Porque alguien deseó,

Porque alguien nombró.

Y eso me basta para entender

Que no soy del todo mío.

Quisiera no haber sido.

Pero fui.

Y ahora,

Lo único que puedo hacer

Es habitar ese error

Con dignidad.

No como quien celebra,

Sino como quien acompaña

Lo que no puede evitar.

## 17 Rechazo, ese nombre sin dueño

Nadie me dijo que me rechazaba.

No hubo insulto.

Ni golpe.

Ni abandono formal.

Pero algo se instaló desde siempre.

Un gesto.

Un no lugar.

Una distancia sin explicación.

Era como si mi presencia incomodara

Sin que yo hiciera nada.

Como si ocupar espacio

Ya fuera, en sí mismo,

Una falta.

Aprendí a leer los silencios.

Las miradas fugaces.

Las conversaciones donde no cabía.

Los abrazos que llegaban después,

Cuando ya no hacían falta.

Hasta que entendí:

El rechazo no siempre tiene nombre.

Ni causa.

Ni justicia.

A veces es una atmósfera.

Un olor tenue que te rodea

Aunque nadie lo huela.

Rechazo es

Sentarse al borde de algo

Sin que nadie te lo diga.

Es notar que tu voz no cambia nada.

Que tu alegría no contagia.

Que tu dolor no convoca.

No culpo a nadie.

No hay culpables.

Solo un sistema sutil

Donde algunas almas

Nacen sin lugar exacto.

Y el problema no es no ser amado.

Es no ser elegido.

No ser pensado.

No ser incluido

En la coreografía del mundo.

Rechazo no es una herida.

Es una textura.

Un modo de estar.

Una temperatura en la piel

Que uno aprende a no mencionar.

Por eso digo:

Rechazo es un nombre sin dueño.

Porque nadie lo asume.

Pero todos lo saben.

## 18 La brecha del cuerpo y el alma

Nunca supe bien dónde estaba.

A veces en el cuerpo,

A veces afuera.

A veces flotando entre ambos,

Como quien observa una escena

Sin participar del todo.

El cuerpo iba por un lado:

Comía, dormía, saludaba, caminaba.

El alma, por otro:

Recordaba, dolía, imaginaba, se ausentaba.

Nunca se odiaron,

Pero tampoco se entendieron.

Se toleraban.

Como dos compañeros de viaje

Que no eligieron sentarse juntos.

A veces el alma quería llorar,

Pero el cuerpo no respondía.

O al revés:

El cuerpo caía

Y el alma no sentía nada.

Fueron muchos años así:

Intentando sincronizar dos dimensiones

Que parecían escritas en lenguas distintas.

Yo miraba.

Desde el medio.

Desde la grieta.

Esa grieta no dolía.

Dolía vivir en ella.

No saber si el cansancio era físico o espiritual.

No saber si la angustia era psíquica o biológica.

No saber si lo que sentía era real

O solo un malentendido entre mis dos mitades.

Y entonces supe:

No soy cuerpo.

No soy alma.

Soy la fisura entre ambos.

Un intersticio.

Una tensión.

Y quizá por eso,

Todo en mí tiembla.

Porque nada en mí

Termina de encajar con lo que soy.

Y ahí nació el gris.

## 19 El adverso donde ya no me encuentro

Antes podía verme.

En una foto.

En una conversación.

En una mirada ajena.

Había al menos una línea,

Un trazo leve

Que me decía:

“ese, de algún modo, sos vos”.

Pero hace tiempo que no sucede.

Ni el recuerdo,

Ni la palabra,

Ni el gesto me devuelven algo familiar.

No es que cambié demasiado.

No es que me odie.

Es que me extravié.

Como si el yo que fui

Hubiera seguido caminando en otra dirección,

Y yo hubiera quedado quieto

Mirando la puerta por donde salió.

Reviso mis gestos

Y no me reconozco.

Escucho mi voz

Y me suena prestada.

Miro lo que escribo

Y parece de otro.

Alguien que se parece a mí,

Pero que no soy yo.

Busqué mi rastro en los otros,

En lo que dijeron de mí,

En lo que esperaban de mí.

No encontré nada más que versiones

Apiladas como disfraces usados.

Ahora sé

Que no soy el que todos ven.

Ni el que creo ser.

Ni siquiera el que fui.

Solo quedo yo,

A solas,

Con esta presencia que no se deja nombrar

Ni representar.

Y entonces se presentó:

Lo peor no es verse deformado.

Es no verse en absoluto.

Sólo el gris comprendió.

## 20 La lengua materna como enfermedad

No elegí la lengua en la que pienso.

Me la dieron.

Me la hablaron.

Me la impusieron con ternura.

Aprendí a nombrar el mundo

Con palabras ajenas,

Con estructuras prestadas,

Con una gramática que ya venía cargada

De certezas que nunca firmé.

Y así, sin quererlo,

Heredé también sus límites.

Sus vicios.

Sus zonas ciegas.

La lengua materna me enseñó a decir “yo”,

A decir “dolor”,

A decir “amor”.

Pero no me dijo

Cómo se siente eso

Cuando no encaja en las palabras.

Me enseñó a narrarme,

Pero no a habitarme.

A pensarme,

Pero no a reconocerme.

Y con los años,

Descubrí que esta lengua

No solo me explica:

También me enferma.

Porque cuando quiero decir lo que de verdad siento,

No encuentro los términos.

Porque cuando quiero quedarme en silencio,

Las palabras me persiguen como fantasmas.

Esta lengua,

Mi lengua,

Es también mi cárcel.

Y por más que la ame,

Sé que me impide alcanzar

Algo más puro que el sentido:

La presencia.

Y quizás por eso escribo:

Para empujar este idioma

Hasta que duela.

Hasta que sangre.

Para ver si, al forzarlo al extremo,

Al menos una vez,

Dice algo que no lo traicione.

Pero todo cambio,

Cuando el gris me absorbía.

## 21 Carta al niño que era

No vengo a salvarte.

Ni a corregirte.

Ni a darte lecciones.

Solo vengo a mirarte.

A sentarme al lado tuyo

En ese rincón donde te escondías

Cuando nadie preguntaba cómo estabas.

Sé que tenías miedo,

Aunque no supieras nombrarlo.

Que algo te pesaba adentro

Sin saber de dónde venía.

Que llorabas en voz baja

Para no molestar.

Para no romper la armonía de los adultos.

Te vi esforzarte.

Intentar caer bien.

Ser correcto.

Ser fuerte.

Ser bueno.

Ser invisible, a veces.

Te vi intentando entender cosas

Que no te correspondían.

Tratando de cuidar a los demás

Antes de aprender a cuidarte.

Hoy quiero decirte que hiciste lo que pudiste.

Que no fue tu culpa.

Que nada de lo que no sabías hacer

Te hace menos digno de amor.

Perdoname por haber tardado tanto

En volver a buscarte.

Por haberte olvidado en algún pliegue de la memoria

Mientras me ocupaba de sobrevivir.

No tengo respuestas.

No tengo fórmulas.

Pero estoy acá.

Y te veo.

Y si alguna vez sentís que no hay salida,

Que todo es demasiado,

Acordate de esto:

Estoy vivo gracias a vos.

Y aunque a veces me duela haber sido,

Nunca me dolió haber sido vos.

Porque el gris es la verdad que duele.

## 22 El primer silencio real

No fue en la noche.

Ni en la ausencia de voces.

Ni en una habitación vacía.

El primer silencio real

Fue adentro.

Una pausa abrupta

En el centro mismo de lo que yo creía ser.

No era un silencio de paz.

Tampoco de miedo.

Era otro tipo de silencio:

Denso,

Vertical,

Irrebatible.

Un silencio que no pedía nada.

Que no explicaba nada.

Que no venía a sanar.

Solo a mostrar.

Mostrar que todo lo que había dicho,

Todo lo que había sido,

Todo lo que intenté ser

Estaba montado sobre ruido.

Ese día no lloré.

No recé.

No huí.

Solo me quedé quieto.

Y supe que algo se había quebrado

De forma definitiva.

Ese silencio no terminó.

Todavía está.

A veces se esconde bajo las frases que digo.

Otras, se impone en medio de una sonrisa.

No es enemigo.

Tampoco amigo.

Es presencia.

Y desde aquel día,

Todo lo que soy

Todo lo que escribo

Todo lo que callo

Resuena dentro de ese

Primer silencio real.

## Acto II

### 23  El retrovisor del hambre

El primer ayuno no fue un acto ascético,

Sino un tropiezo de la rutina:

Demasiadas horas entre un turno y el siguiente,

Demasiado poco dinero para comprar algo decente,

Demasiada vergüenza para pedir.

Entonces descubrí que el hambre es un espejo retrovisor:

No muestra lo que viene,

Sino todo lo que quedó atrás

Las comidas desperdiciadas,

Las promesas de “mañana empiezo”,

Los cuerpos ajenos que nunca supuse propios.

A la tercera advertencia del estómago entendí

Que la carne conserva memoria sin palabras:

Cada mordida es un archivo,

Cada náusea un recordatorio

De cuántas veces abatí mi ansiedad

Poniendo azúcar sobre la angustia.

Caminé por Avenida Cabildo

Y cada vidriera de panadería

Era un holograma de mi infancia:

Pastelitos, salames, la olla hirviendo en la casa de mi abuela.

No era hambre de ahora,

Era sobre todo hambre de entonces.

Y sin embargo hubo un instante limpio:

El momento en que la ausencia de comida

Se volvió silencio físico,

Un claror que subió desde el vientre

Hasta tocarme la nuca como un soplo frío.

Sentí algo que nunca había sentido:

Ligereza sin euforia,

Vacío sin culpa,

Presencia sin ruido.

Pensé:

Si el cuerpo tuviera voz,

¿qué palabra usaría para nombrar la dignidad de aguantar?

No encontré respuesta.

El cuerpo solo apretaba la mandíbula

Y seguía caminando.

Horas después, cuando al fin bebí un vaso de agua tibia,

Comprendí que el hambre también es un maestro:

Enseña la anatomía exacta de la carencia,

Pulsa la cuerda que une

La simplicidad de un bocado

Y el abismo de un deseo nunca saciado.

Desde entonces sé que ayunar

No es un rito de pureza,

Sino un espejo dispuesto a mostrarme

Todo lo que he olvidado agradecer

Cada vez que el plato llega lleno y yo miro distraído.

El hambre retrocede

Como un faro que se aleja en la noche,

Pero deja detrás de sí

Un camino de destellos antiguos

Para que el cuerpo recuerde

Que no toda plenitud es alimento

Y no toda falta es derrota.

## 24  Los huesos como jaula sonora

Camino y escucho un tambor doméstico:

Cada paso golpea el suelo y algo resuena adentro,

Un orfeo que no viene de la calle

Sino de esa armazón calcárea que me sostiene.

Zhuang-Zi decía que los huesos, al morir,

Vuelven al gran tallo vacío del cielo,

Pero en vida pienso

Son pequeñas jaulas sonoras

Donde late un pájaro que nunca se calla.

Cuando aprieto los dientes,

La mandíbula vibra como un gong diminuto;

Cuando giro el cuello,

Las vértebras crujen con la solemnidad de una puerta antigua.

Hay días en que cada crujido anuncia tormenta,

Otros en que marca el tiempo de una música secreta

Que solo mis nervios saben bailar.

Me detengo en una esquina cualquiera,

Cierro los ojos y levanto un pie:

El peso se desplaza, las tibias se arquean,

Los metatarsos repican como tablones de un puente colgante.

En ese instante comprendo que el cuerpo es percusión pura,

Un instrumento que nadie afina

Y que, sin embargo, mantiene el compás de la vida

Con obstinada precisión.

Pienso entonces en la gordura que cargo,

En la flacura que temí,

En todas las metamorfosis soñadas frente al espejo.

Debajo de cada capa posible

Esperan los huesos, incorruptibles,

Recordándome que mi forma más íntima

No se pesa en balanzas ni se viste con telas:

Se oye.

Algún día terminaré como dijo el sabio chino

Disperso en polvo y susurro,

Y estos huesos serán anónimos bajo la tierra;

Pero mientras camino, mientras golpeo el aire con mi paso,

Celebro la música humilde de este esqueleto,

La orquesta mínima que lleva décadas

Tocando sin testigos

Para acompañar el desfile de mis pensamientos.

Hoy, al menos, le presto oído.

Y juro que, por un momento,

Todo el ruido exterior se detiene

Para escuchar conmigo

El concierto secreto de los huesos.

## 25  Sudor de verano sin ventilador

Enero embiste a Buenos Aires como un animal de lumbre.

El aire se espesa, las paredes sudan, el cielo pulsa sin promesa de tormenta. Podría refugiarme tras el zumbido piadoso de un ventilador, pero decido no hacerlo.

Abro las ventanas, cierro las persianas a medias y me quedo quieto, dejo que el calor me nombre.

El sudor brota primero en la nuca, gotea por la espalda, dibujando ríos mínimos que desembocan en la cintura luego empapa el pecho, empasta la camisa, anuncia su propia sal. Cada poro es un cantor y, juntos, entonan la melodía densa de la estación.

En estas horas lentas recuerdo a los albañiles de Constitución, a la señora que vende paraguas en marzo y helados en enero, al cartonero que empuja su carro bajo el sol sin opción de sombra, para ellos el calor no es un molesto dato meteorológico, es la materia misma del día.

Transpiro y comprendo que el cuerpo no se derrite, se explica. El sudor es una lengua antigua que dice:

Nada te pertenece salvo esta agua que ahora abandonas.

Ningún privilegio, si decides compartir la intemperie.

El asfalto hierve, los colectivos exhalan su aliento diésel. Una mujer mayor se abanica con la tapa de un Tupper; un adolescente se refugia bajo la marquesina de una farmacia cerrada. Todos somos pequeños exiliados de la frescura, improvisando rituales para engañar al sol.

En mi piel, el calor realiza su propia pedagogía, me despoja de la idea de merecer alivio, me recuerda lo fácil que es transformar un derecho (respirar un aire soportable) en un lujo que no todos pueden pagar.

Cuando por fin cae la tarde y el termómetro concede un respiro, no enciendo el ventilador, dejo que el aire se enfrié a su modo y agradezco la lección salada que me gotea todavía del mentón: la compasión también se aprende a 37 grados.

Si alguna vez olvido este maestro pegajoso, bastará recordar la camisa empapada sobre mi pecho para saber que el gris, mi gris

No se forja solo en el pensamiento.

Se templa en el sudor compartido con los otros.

## 26 Haikú de pausa

Respira el gris,

Sobre piel que espera,

Sudor de calma.

## 27 Óxido en las articulaciones

Me despierta un quebradizo que no proviene de la casa,

Sino de adentro, las rodillas se quejan,

Los codos chirrían como goznes cansados.

No es edad, me digo, apenas tengo veinticuatro.

Es óxido existencial, herrumbre acumulada

Entre hueso y hueso por innumerables días de sedentarismo,

De azúcar fácil y pantallas largas.

Mientras masajeo la rótula, pienso en los albañiles

Que doblan la espalda a las seis, cuando la ciudad

Todavía bosteza. Ellos también se agrietan, pero no paran.

Su dolor es economía de supervivencia,

No una nota al pie en un diario filosófico.

Yo puedo sentarme, escribir sobre el gris,

Ellos deben seguir mezclando cal y esperanza

Sin analgésicos verbales.

Entonces comprendo que mis articulaciones hablan

Un lenguaje social, si duelen con treinta, es porque

La cadena de consumo está mal armada, si se endurecen,

Es señal de que algo almacén, industria, pantalla,

Me ofreció comodidad a costa de movimiento.

Doblo el codo y suena un chasquido:

Pienso en los jubilados que aguardan turnos eternos

Para una prótesis que quizá no llegue,

Pienso en las señoras que limpian oficinas ajenas

Y llevan sus meniscos como monedas gastadas.

Siento la punzada y la dejo ser.

No la tapo con ibuprofeno ni con heroísmo.

Este dolor es una cita con la realidad,

Me recuerda que la carne no es sólo mía,

Sino parte de una estadística mayor

Que se llama desigualdad.

Aflojo la rodilla, inspiro hondo.

Prometo al menos por hoy

Moverme con respeto,

Comer con conciencia,

Pagar la deuda mínima que tengo

Con ese cuerpo colectivo

Que también se resquebraja cada mañana

Y aun así pone en marcha la ciudad.

## 28 Interfase

Esta página se ofrece desnuda.

Solo el título enseña en su centro.

Todo lo demás es un silencio deliberado:

El espacio donde tu propia voz lector

Puede asomarse, hacerse momento

O quedar en quietud absoluta.

## 29  Autopsia frente al espejo

Hoy decido que el espejo sea mesa de autopsia.

Sin bisturí, sin forense, sin lámpara quirúrgica,

Solo la luz oblicua de la mañana penetrando la persiana

Y mi cuerpo expuesto a su juicio imparcial.

Primero los ojos: dos peces algo cansados que flotan

En la pecera de los párpados.

Arrugas incipientes en los bordes: geografía de desvelo

Y pantallas nocturnas.

No las disimulo; las nombro.

Son surcos donde el tiempo sembró vigilia.

La nariz, pienso es puente que nunca terminó de unirse

A ninguna orilla.

Un poco más abajo, la boca:

Uno muerde los labios cuando teme,

Yo los muerdo cuando imagino sabores que aún no he pedido;

Mi gula es, ante todo, una biblioteca de futuros bocados.

Bajo la barbilla se inicia el terreno blando:

Una papada discreta como sombra de nube.

No me insulto, describo.

La palabra exacta es el filo que no hiere.

El pecho, no es atlético ni glorioso.

Yace bajo una capa de grasa que actúa de chaleco,

No antibalas, sino antivergüenza.

Palpo la suavidad casi tierna de esa protección

Y recuerdo cada comida ansiosa, cada “me lo merezco”,

Cada madrugada donde pretendí llenar con azúcar

Un hueco que pedía otra cosa.

El abdomen, cartografía contradictoria.

Ni liso ni firme, ondulado, verídico.

Coloco la mano y siento la tibieza que me mantiene vivo.

Acá fermenta el futuro, aquí se digiere el pasado.

Giro para ver la espalda, territorio extranjero

Y me sorprendo con pequeñas manchas

Que son constelaciones privadas.

Me pregunto quién las leerá alguna vez

Como oráculo íntimo.

Las piernas, columnas que han sostenido

Más dudas que kilos.

El ruido que nace en las rodillas

Es una plegaria mecánica.

“No nos abandones cuando aún queda camino.”

Fin del inventario.

Cierro los ojos, la forma mental persiste más fiel

Que la imagen reflectada.

Comprendo que esta “autopsia” no busca culpas ni diagnósticos:

Solo constatar que el cuerpo es crónica, no alegoría;

Que cada pliegue narra decisiones, miedos, herencias,

Pero también resistencias.

Respiro.

El aliento empaña el vidrio y borra la silueta.

En esa niebla instantánea se dibuja un matiz de gris

Que no desmiente mi carne: la acompaña.

Entonces me digo, casi en voz alta:

Acá no hay cadáver,

Hay testimonio en movimiento.

## 30 Consulta con el Dr. E. G. Rado

Siéntese, dice el médico mientras hojea mi historia clínica,

Que es más bien un palimpsesto de dudas que un registro de diagnósticos.

Veinticuatro años, inquietud crónica, sobrepeso moderado, insomnio intermitente,

Vocación filosófica con episodios de melancolía.

¿Qué lo trae hoy?

La sensación de no estar del todo dentro de mí respondo.

Como si el cuerpo marchara con un compás y la mente con otro.

Eso se llama disonancia somato ontológica dictamina sin pestañear.

No figura aún en los manuales, pero créame, la reconozco.

Describa sus síntomas.

Ruido en las articulaciones, hambre de origen incierto,

Un silencio denso que se instala detrás de cada pensamiento.

Y, sobre todo, el dolor del mundo pegado a la piel como sudor en enero.

El doctor abre un cajón y extrae un estetoscopio antiguo,

De esos que parecen reliquia de un sanatorio abandonado.

Lo apoya en mi pecho con delicadeza casi litúrgica.

—¿Qué oye? —pregunto.

—Oigo el sonido de un motor que busca propósito.

La frecuencia cardiaca está dentro de lo esperable,

Pero cada latido trae una sílaba de pregunta.

Eso agota más que la taquicardia.

Anota algo con tinta azul, levanta la vista:

—Su caso no requiere fármacos.

Prescribiré dos cosas:

1 Diez mil pasos diarios sin auriculares;

Escuche el ruido del barrio, no el de su mente.

2 Una vez por semana, ayuno de palabras,

Cierre la boca, apague la pantalla, deje que el silencio le enseñe gramática.

—¿Y el dolor del mundo? —insisto.

—Compártalo, pero no lo adopte.

La compasión no exige préstamo perpetuo,

Es compañía que se da de pie, no penitencia arrodillada.

Guarda el estetoscopio.

Me tiende la receta, una hoja en blanco con apenas dos líneas:

“Movimiento y mutismo: dosis variables.

Volver cuando el gris se aclare.”

Salgo del consultorio con la extraña certeza

De que acabo de recibir la primera prescripción

Que no intenta curarme,

Sino balancear

Cuerpo, mente y mundo en un mismo ser.

## 31 El peso exacto del aire

Subo tres pisos por la escalera del edificio y, al llegar al descanso,

El pecho se tensa como fuelle mal aceitado:

El aire, que a otros parece incoloro y liviano,

A mí me cae adentro con la densidad de un álgebra que no sé resolver.

No es asma, dice el neumonólogo; tampoco un problema cardíaco.

Es disnea ansiosa, un instante en el que el cuerpo recuerda

Que respirar no es gratis, que cada inspiración arrastra

La gravedad entera del planeta.

Apoyo la mano en la baranda fría y calculo:

El aire pesa 1,225 kg por metro cúbico al nivel del mar;

Buenos Aires está casi al ras del río,

Respiro unos 0,5 litros por bocanada,

Hago quince respiraciones por minuto;

Cargo sin saberlo unos 11 gramos de atmósfera

Cada sesenta segundos.

Parecería nada, pero el cálculo es trampa

No cuantifica la ansiedad que acompaña a cada gramo,

No registra los recuerdos adheridos al oxígeno

Sirenas de ambulancias, discusiones pendientes,

La imagen de un bombero que jadea dentro de su máscara.

En la calle, los autos exhalan su dióxido

Y el olor a grasa de un carrito de choripán

Añade su propia capa de materia invisible.

Respiro eso también no hay filtro que seleccione

Sólo las moléculas aptas para la esperanza.

Entonces entiendo que mi disnea no es enfermedad,

Sino conciencia muscular,

El reconocimiento súbito de que sostener la vida

Implica cargar el peso exacto del aire

Con cada costilla, cada intercostal, cada célula ávida.

Cuando la opresión cede, no agradezco a los bronquios,

Agradezco al gris que me recuerda

Que vivir es un esfuerzo específico.

11 gramos por minuto de mundo en los pulmones.

Mañana subiré la misma escalera.

Tal vez jadee menos, tal vez más,

En cualquier caso, sabré lo que llevo:

No sólo oxígeno y nitrógeno,

Sino todo el dolor flotante de la ciudad

Y, mezclado con él, el leve aroma a libertad

Que aún queda en cada respiro.

## 32  Cuaderno de dietas fallidas

Primer intento

Solo ensaladas verdes durante siete días

Resultado: al tercer amanecer soñé con pan caliente, desperté masticando la almohada.

Segundo intento

Intermittent fasting 16/8, disciplina de guerrero digital

Resultado: 2 kg menos, 3 litros de culpa extra cada madrugada de insomnio.

Tercero

La dieta de la luna: comer según las fases

Resultado: descubrí que mi ansiedad es cuarto menguante perpetuo.

Cuarto

Keto radical: desterrar el carbohidrato

Resultado: expulsé al pan, pero instalé al espectro del queso, guerra sin fin.

Quinto

Solo alimentos crudos, volver al Edén

Resultado: la manzana era tentación, la lechuga, un purgatorio sin serpiente.

Sexto

Calorías contadas en app brillante

Resultado: exceso de números y déficit de paz, la báscula se volvió altar y verdugo.

Séptimo

Dieta de la gratitud: masticar lento, agradecer cada bocado

Resultado: funcionó tres días, luego la prisa devoró la gratitud antes del desayuno.

Octavo

24 horas de agua y literatura mística

Resultado: al verso 43 del Bhagavadgītā mi estómago citó a Nietzsche: dame carnaza.

Noveno

Plan flexible: comer de todo, pero con conciencia

Resultado: la conciencia se durmió frente a la vidriera de medialunas al segundo atardecer.

Décimo

El gris alimentario: ni obsesión ni abandono

Resultado: aún en curso una porción de equilibrio servida en plato humilde.

Cada régimen fracasado no es derrota, sino revelación:

El cuerpo no pide redención, pide trato justo.

El hambre que duele no está en el estómago, sino en el lugar exacto

Donde la vergüenza se cruza con la ternura.

Cuando encuentre una dieta que no me pida sacrificar la alegría

Ni me condene a la comodidad irreflexiva,

Pondré un punto final a este cuaderno.

Hasta entonces, comeré gris, con hambre blanca y culpa a media cocción.

## 33 El corazón como metrónomo roto

En la consulta un aparato registra mis pulsaciones:

Luz verde, pitido, número que sube y baja con indiferencia clínica.

El cardiólogo anuncia: Sin arritmias graves, apenas una extrasístole de estrés.

Traducción para mi mente: el corazón late, sí, pero no confía del todo en mi manera de vivir.

Durante años lo tomé por sentado,

Como si esa percusión discreta fuera un automatismo eterno.

Pero ayer, en medio de un semáforo rojo y la distracción de colectivos,

Sentí un salto, un golpe hueco, un segundo sin compás.

Un metrónomo interno acusó recibo: algo en mí toca fuera de tiempo.

Me detuve a escuchar:

No eran tambores épicos ni violines trágicos,

Era un tic tic tic insistente,

Similar al paso de un anciano subiendo escalones resbalosos.

Un corazón debería marcar la medida del presente.

El mío, en cambio, denunciaba todo lo que me adelanto y todo lo que me atraso,

La prisa crónica, la nostalgia sin utilidad.

Pensé en los amaneceres que desoí por mirar la pantalla,

En las siestas sacrificadas para corregir un adjetivo,

En las madrugadas sordas de café y pánico financiero.

Cada latido perdido era, quizá, una factura por esos instantes robados.

El cardiólogo repitió la sentencia científica y me devolvió a la calle.

Entonces decidí caminar despacio por Avenida Directorio.

Ajustar mi paso al tic real,

Dejar que el pecho marcase el ritmo y no el reloj de la agenda.

Conté cien pulsaciones mientras cruzaba la plaza,

En su cadencia irregular descubrí un lenguaje sin retórica,

Una partitura mínima que decía:

Late primero, piensa después.

Vive al ritmo que puedas sostener con sangre,

No al que te exijan los espejos o los algoritmos.

En esa revelación gris comprendí:

No necesito que el corazón sea perfecto,

Solo que sea sincero,

Que siga sonando, aunque sea

Como ahora

Un metrónomo levemente roto

Que insiste en marcar,

Contra toda prisa,

El compás exacto de estar vivo.

## 34  Haikú de pausa

Resuena el gris

En un rumor de nubes,

Luz entre brumas.

## 35 Volver al helado

Entro a la heladería solo para “mirar”, me digo,

Pero el aire frío golpea la piel encendida del verano

Y ahí, detrás del vidrio, los sabores alineados

Parecen libros antiguos dispuestos a contarme su fábula.

Elijo dulce de leche granizado:

Mitad nostalgia de infancia, mitad concesión adulta.

Al primer bocado todo discurso sobre dietas, culpas y macronutrientes

Queda suspendido como una mosca en ámbar.

La lengua reconoce el azúcar tostado, el eco mínimamente salado,

Las virutas crujientes que estallan como fuegos artificiales diminutos.

Es un instante republicano:

Cada célula participa y nadie pregunta por ideologías metabólicas.

Camino con el cucurucho por la vereda

Y siento que el cuerpo firma una tregua consigo mismo.

No hay remordimiento esta vez,

Solo la certeza de que un placer pequeño y honesto

Puede equilibrar el rigor de tantos días de ayuno, sudor y autopsia doméstica.

Pienso en los repartidores en bicicleta,

En la chica que atiende tras la máscara de plexiglás,

En el hombre que arrastra un carro de cartón y me mira lamer el helado:

Quisiera invitarlo, pero el semáforo ya cambió y él sigue su marcha.

Aprendo que una tregua personal no basta,

Sin embargo, acepto el momento sin disfrazarlo de caridad.

Cuando el cono se esfuma por última vez entre mis dientes,

Vuelve el calor pegajoso de la calle,

Pero algo en mí ha tomado nota:

El gris también permite interludios de dulzura

Pequeños oasis donde el mundo no se redime,

Pero la vida, por un sorbo, resulta exactamente habitable.

## 36 Fiebre a cincuenta años vista

La fiebre llegó en la madrugada, sin anuncio.

Treinta y nueve grados, sudor metálico, la cama transformada en balsa.

Cerré los ojos y, en vez de la oscuridad habitual, apareció un corredor luminoso:

Al fondo me esperaba mi propio rostro, 74 años, pelo casi transparente,

Una red de capilares tibios marcando el mapa del tiempo sobre la piel.

— ¿Sigo acá? —pregunté, o quizá lo pensé.

El anciano asintió con una calma que dolía más que la fiebre.

No habló, extendió la mano nudosa y me mostró un cuaderno.

En la tapa, “La Revolución Gris edición revisada”.

Tantas páginas tachadas con tinta violeta, tantos márgenes reescritos

Como si los años se hubieran dedicado a corregir mis certezas de hoy.

Pasé las hojas: cada fragmento tenía una nota al costado,

No para pulir el estilo, sino para añadir un acto concreto:

“Este pensamiento se validó cuando acompañaste a Juan al hospital”.

“Este aforismo cobró sentido el día que renunciaste a gritar para escuchar.”

“Acá faltaba un perro callejero: lo adoptaste en 2058.”

Comprendí que el futuro no corrige las palabras: corrige la vida que las sostiene.

Quise preguntar si al final encontré una dieta que no dañara la alegría,

Si el corazón dejó de sonar como metrónomo roto,

Si los huesos siguieron cantando su jaula sonora.

Pero la fiebre vibró como un trueno interior y la visión se fracturó.

Desperté en el presente con la almohada empapada y el aire intacto.

La fiebre ya bajaba, devolviéndome al cuarto oscuro.

Sin embargo, el cuaderno del viejo quedó grabado como una marca de agua

En la retina interna: notas violetas, actos concretos, gris encarnado.

Me senté al borde de la cama, la fiebre era ahora un recuerdo tibio.

Entendí que, si llego a esos 74 años,

Será para subrayar lo que hoy apenas bosquejo,

Para demostrar que la claridad no basta si no se vuelve hospitalidad,

Para corregir cada párrafo con la tinta callada de los hechos.

Bebí agua, sentí su frescura descender como indulto sobre el esófago.

Afuera, el amanecer aún no rompía el cielo.

Dentro, reconocí la misión que la fiebre dejó impresa:

Escribir menos con la garganta, más con los pasos,

Para que cuando el anciano me mire en la próxima visión

Pueda pasar la página sin tachar nada.

## 37 Mi sombra en el asfalto de Saavedra

Domingo, cinco de la tarde.

La luz se inclina sobre la avenida Balbín y mi sombra se alarga hasta rozar el cordón

Un recorte alargado, casi absurdo, de mi propia figura proyectada sobre el asfalto caliente.

La registro con el celular, pero la foto atrapada queda más elocuente que el cuerpo real.

En la imagen se ven grietas viejas,

Un envoltorio de alfajor que alguien no alcanzó a depositar en el cesto,

Mi silueta los cubre, los unifica por un instante, como si el gris interno

Quisiera dialogar con el gris de la calle.

Pienso en esa sombra como en un doble humilde.

Sin rostro, sin carne, sin nombre pero fiel.

Niega toda pretensión de originalidad:

Copia mis gestos, repite mis tics, dobla la rodilla cuando yo la doblo

Y se parte en dos cuando piso la juntura del pavimento.

En la foto quedan impresas varias capas de Buenos Aires:

La línea blanca de la bici senda, las marcas borroneadas de un antiguo cruce peatonal,

Una hoja de jacarandá que sobrevivió al barrido municipal.

Mi sombra las señala todas sin discriminar, su democracia de carbono abraza lo multiforme.

Entiendo, entonces, que esa proyección oscura es una lección portátil:

Dice que toda identidad es prestada,

Que el yo para existir necesita superficie ajena,

Que el sol y el suelo conspiran para recordarme

Que la sustancia personal apenas es contorno sobre materia colectiva.

Guardo el celular y sigo caminando, la sombra se acorta,

Luego se diluye cuando una nube cubre el sol.

Pero sé que, en la memoria del dispositivo,

Quedó fija esa geometría efímera:

La prueba de que yo también soy grieta, polvo y envoltorio,

Y que el gris no está solo en la mente:

Late mudo y vasto

En cada trozo de asfalto que me deja pasar.

## 38  Cuerpos de los otros en el subte

Línea B, hora pico: el vagón es un pulmón colectivo que inhala y exhala estaciones.

El aire se condensa en un calor humano que ninguna ventilación atenúa,

Cada arranque, cada frenada, empuja mi cuerpo contra otros cuerpos

Hasta que ya no distingo mi equilibrio del de la multitud.

Un codo desconocido presiona mi costilla,

Una mochila se incrusta como vértice de plástico en mi muslo,

Una mujer apoya, sin querer, la frente sobre mi hombro por un segundo

Y esa mínima entrega involuntaria contiene todo el cansancio de la jornada.

Pienso en la distancia de seguridad que dicta el protocolo urbano

Y comprendo que, bajo tierra, ese mandato se admite imposible.

Acá las fronteras corporales se disuelven, igual que las jerarquías,

El traje caro traspira igual que el overol, la fragancia se mezcla con el olor a metal.

Un niño sostiene con ambas manos la barra cromada.

La madre lo protege con el cuerpo, creando una cápsula de ternura en medio del apiñamiento.

Un anciano recita mentalmente los nombres de las estaciones lo intuyo por el movimiento de sus labios

Como si enumerar los hitos le otorgara control sobre el viaje.

Siete paradas: Palermo, Medrano, Pueyrredón, Uruguay.

En cada detención algunos bajan, otros suben,

Y el entramado humano se reconfigura como un mosaico vivo.

Mis pies rozan zapatillas curtidas, zapatos lustrados, sandalias adolescentes;

Mis hombros tocan camisas, piel desnuda.

No hay conversación, hay un murmullo de respiraciones sincronizadas,

Un ser urbano que convierte la desconfianza habitual en aceptación momentánea.

El gris se experimenta aquí como fraternidad sin elección:

Compartimos aire viciado, balanceos, el leve sismo a quedar atrapados

Si el tren se detiene demasiado entre estaciones.

Al llegar a Carlos Pellegrini, el vagón se vacía de golpe,

El aire fresco de la plataforma entra como una promesa exagerada.

Salgo y siento, sobre la camisa húmeda, la huella casi espectral

De los cuerpos que hace un minuto me rodeaban.

Un mapa calórico, efímero, que certifica que existimos juntos,

Aunque arriba, en la superficie, volvamos a fingir distancias impecables.

Mientras subo la escalera mecánica, me digo:

También esto es revolución gris:

Aceptar que la piel del prójimo a veces

Es el único territorio donde mi soledad suspende su vigilia.

39 Pulso poema

Se lee en voz baja, cada signo es un despertar.

. . .  ;  ,  .

; , . … . ,

: : . , . ;

, . . . , …

. ; , : .

40 Tatuaje fantasma

Hace años fantaseo con grabar en la piel algún signo del gris:
Un círculo incompleto, una línea que se desvanece,
La palabra interludio escrita en tinta que apenas se vea.
Pero cada vez que busco turno en el estudio de tatuajes
Algo me detiene, no es miedo a la aguja,
Pues ya llevo en mi piel la marca de la lealtad.
Es la sospecha de que cualquier tinta será demasiado contundente
Para un concepto que vive, justamente, de lo impreciso.
Entonces practico un tatuaje fantasma:
Trazo con el dedo, sobre el antebrazo húmedo tras la ducha,
Una espiral mínima que el vapor borra en segundos
Dibujo, con birome que se lava fácil,
El contorno de una grieta que nadie más advertirá,
Presiono con la uña la cara interna de la muñeca
Y dejo un relieve blanco que se desvanece al minuto.
Esa marca efímera me basta para recordar
Que la identidad puede querer huella y a la vez temerla,

Que el gris se deja tocar solo si no se lo intenta poseer.

Sé que algún día, quizás, me decida por un tatuaje verdadero,

Pero será tinta pálida, casi ceniza,

Como si la piel susurrara más que hablar.

Mientras tanto acepto este ritual invisible:

Tatuaje que dura lo que un parpadeo

Y aun así señala una pertenencia,

No ante el mundo,

Sino ante mí,

El único testigo de una letra que se escribe

Y se borra

En la misma exhalación.

## 41 Carta al cuerpo futuro: Sé menos severo

Querido cuerpo de mañana sea cual sea tu edad, tu peso, tu ritmo:

Te escribo desde este estado joven que se impacienta, que se castiga, que se juzga con la vara irreal y sin comparaciones. Te escribo para pedirte un favor sencillo y, a la vez, radical

Sé menos severo contigo.

Si los huesos suplican cuando te levantes, trátalos como viejos amigos que aún aceptan acompañarte.

Si la piel muestra mapas nuevos pliegues, manchas, cicatrices léelos como crónicas de travesías, no como motivos de vergüenza.

Si el corazón marca un compás errático, escúchalo con ternura: cada latido irregular es un recordatorio de que aún estás aquí, improvisando vida.

No conviertas cada comida en contabilidad ni cada espejo en juez. Come para honrar tu sangre, muévete para que la música interna no se oxide, descansa porque incluso las montañas necesitan sombra.

Recuerda: el gris que hoy intento comprender no es resignación; es claridad sin violencia. Cuando llegue el cansancio, no te acuses de flojo; cuando llegue el deseo, no te acuses de débil, cuando llegue la alegría, no te pidas justificativos.

Hay revoluciones que se libran en la calle, la tuya será, sobre todo, en la epidermis, aceptarte sin indulto ni condena, simplemente aceptar.

Si alguna vez lees esta carta quizá con vista nublada, quizá con el pulso más lento prométeme una sola cosa: que ante el próximo amanecer no pensarás en la lista de fallas sino en la posibilidad de seguir caminando, aunque sea despacio, aunque sea temblando, aunque sea solo hasta la ventana para ver cómo el sol vuelve a confirmar que el mundo insiste.

Con gratitud anticipada,

El yo que hoy late, suda y aprende

A desarmar su propia aspereza.

## 42 Entrevista imaginaria con mi músculo psoas

Yo: —Disculpe la intromisión, ¿le parece si conversamos un momento?

Psoas (desde la profundidad del abdomen): —Mientras no pretendas estirarme más de lo necesario, acepto.

Yo: —Dicen que sos “el músculo del alma” porque conectás columna, pelvis y piernas. ¿Mito anatómico o verdad emocional?

Psoas: —Mitad y mitad. Sin mí no caminas ni te sostenes. Si tus angustias se alojan en algún sitio, suelo ser la primera cueva.

Yo: —Hace meses resistis, te tensás. ¿Qué reclamas?

Psoas: —Menos silla, más suelo. Menos pantalla, más respiración. Tu ansiedad me enrosca como cable viejo. Después te quejas de la lumbalgia.

Yo: —¿Entonces el dolor lumbar es tu forma de protesta?

Psoas: —Protesta pedagógica. No te maltrato: te llamo la atención. Si te detuvieras diez minutos a estirarte, yo aflojo y el gris fluye sin nudos.

Yo: —¿Creés en el “gris” que escribo?

Psoas: —Lo creo cuando lo encarnas. Teorizás bonito, pero yo registro acciones: pasos dados, peso cargado, respiraciones hondas.

Yo: —¿Algún consejo para la versión futura de mí?

Psoas: —Sí: báñate en movimiento lento cada mañana. Al exhalar, imagina que soltas preocupaciones almacenadas en mis fibras. Y ríe: una carcajada profunda es mi masaje favorito.

Yo: —Gracias. Prometo escucharte más.

Psoas: —Escucharme es escucharte. Somos el mismo proyecto de equilibrio. Ahora levántate, estírate y deja de entrevistar fantasmas: el cuerpo espera.

## 43 Los botones que no cierran

No tengo balanza en casa.

Prefiero medirme con un método más honesto: los botones de mis camisas.

Cada uno es una sentencia sin retórica,

Un juez que no grita pero resiste en silencio.

Hay una camisa azul que me compré en un verano esperanzado.

La elegí una tarde en la que creí que empezaba algo nuevo:

Un trabajo, un amor, una versión más liviana de mí.

Hoy la saco del ropero como quien desentierra una carta que nunca se envió.

La estiro sobre la cama:

Todavía huele a ropa limpia y a promesa vieja.

Me la pongo, con cuidado de no engañarme.

Llega hasta la mitad del torso

Y ahí, los botones se miran entre sí como soldados derrotados en trincheras opuestas.

No hacen contacto.

No hay tensión: hay rendición.

Frente al espejo no aparece la culpa inmediata.

Aparece una memoria:

La noche en que cené doble por soledad,

El mediodía en que un mate reemplazó al almuerzo,

La tarde en que un abrazo no dado se transformó en alfajor.

Me siento en la silla, camisa abierta,

Y pienso:

Cada botón que no cierra

Es una historia que no supe cerrar en mí.

Pero no me castigo.

Hoy decido no insultar a la prenda ni al cuerpo.

Doblo la camisa con respeto,

Como quien guarda una bandera que ya no representa al país que somos,

Pero merece memoria.

Quizás la camisa vuelva a cerrarse un día,

O quizás no.

No importa.

Lo que quiero cerrar, de a poco,

Es el hueco entre la imagen que exijo

Y el cuerpo que soy.

Un botón a la vez.

Sin apuro.

Sin vergüenza.

## 44 Foto mental del Río de la Plata al amanecer

No la tomé con el celular.

No había filtro, ni encuadre, ni intención de subirla a ningún lado.

Solo estaba ahí: el Río de la Plata estirándose como un espejo líquido

En el filo entre la última sombra y la primera luz.

Un pescador tomaba mate sobre una roca húmeda,

Y el vapor de su termo parecía dialogar con las nubes bajas.

No hablaba, no se movía, no miraba su teléfono.

Solo disfrutaba la escena.

Las farolas del Paseo de la Costa titilaban con pereza,

Como si no quisieran despedirse del turno de la noche.

Y en el agua, quieta como promesa

Se reflejaban los edificios distantes de la ciudad,

Que por un momento parecían menos arrogantes,

Más humildes ante la calma del río.

Pensé en sacar una foto.

Pero algo en mí dijo:

“guardala en otro lugar.”

Así lo hice:

Como un amuleto de silencio para cuando el mundo grite demasiado.

No la mostré a nadie.

Pero cada vez que el gris se me escapa entre los dedos,

Cierro los ojos y la recupero:

Esa imagen sin artificio,

Ese instante sin ruido,

Donde comprendí aunque fuera por segundos

Que la claridad no siempre llega como idea,

Sino como agua quieta

Que no busca decir nada

Y, sin embargo,

Lo dice todo.

## 45 Mareos, ataques, cinismos

No hubo un inicio claro. Nada marcó el fin. Fue, más bien, un progresivo deslizamiento hacia una forma difusa del estar. El cuerpo comenzó a delatar su hartazgo antes que la conciencia pudiera nombrarlo: primero con una breve inestabilidad al incorporarme, luego con una vibración sutil en las manos, finalmente con una opresión creciente en el centro del pecho, como si algo interno exigiera salir sin tener forma.

No era pánico, aunque todos los manuales así lo etiquetarían. Era otra cosa. Una especie de fisura entre los planos. Como si el cuerpo percibiera la existencia como una carga indebida y decidiera, sin consultarme, suspender su obediencia habitual.

Intenté resistir. Respirar profundo. Contenerme. Sujetar el vértigo con mantras pobres, con retórica de autoayuda, con enumeraciones

inútiles. Pero el cuerpo no escuchaba razones. No era un cuerpo enfermo. Era un cuerpo lúcido. Despertado.

Comprendí entonces que aquello que solemos llamar “ataque” no es sino el colapso de una ficción demasiado sostenida. El axioma no era síntoma, era juicio. Un veredicto fisiológico que decía: basta de sostener la máscara. El mareo no era el enemigo. Era la señal de que algo en mí algo no verbalizable, algo antiguo, prelingüístico se negaba a seguir orbitando un centro que ya no existía.

Me dejé caer. No por derrota, sino por fidelidad a ese mensaje sin gramática. Me recosté en el suelo frío del baño, no como quien se rinde, sino como quien al fin escucha. Ahí, en ese entrelugar entre la carne y el símbolo, comprendí que no era la muerte lo que se anunciaba. Era el desplome del yo.

No desaparecía la vida. Desaparecía el guion.

Y en su lugar, emergía otra forma de estar: primaria, espectral, sin exigencias. El temblor cesó no porque el cuerpo se curara, sino porque yo dejé de exigirle coherencia. Dejé de pedirle que hablara el idioma de la cordura.

Desde entonces, cada vez que el mareo vuelve, ya no lo combato. Lo reconozco. Sé que es mi cuerpo filosófico. Mi forma pensante. El umbral hacia ese gris que no redime, pero revela.

Y quizás, en ese estar, haya más verdad que en todos los pensamientos que alguna vez pronuncié sin temblar.

## 46 El cuerpo como error de fábrica

Durante años asumí que mi cuerpo era una herramienta, un vehículo, una extensión dócil de mis decisiones. Creí que la biología obedecía,

que la carne era neutral, que bastaba con cuidarla alimentarla, moverla, vestirla para que no se rebelara. Pero un día, sin previo aviso, dejó de responder. No con violencia, sino con desconfianza. Como un obrero que sigue en su puesto pero ya no cree en la fábrica.

No hubo herida visible, ni trauma preciso. Solo una acumulación sorda de señales: cansancio injustificable, latidos erráticos, digestiones que se volvían juicios, estremecimientos sin causa, un insomnio que no se rendía ni al agotamiento. Como si cada órgano hubiera firmado un manifiesto de disidencia silenciosa.

Entonces lo entendí. Mi cuerpo no estaba fallando. Estaba protestando.

No contra la enfermedad. Contra el modelo. Contra la idea de que debía funcionar con regularidad mecánica, como si no cargara memorias, frustraciones, ansias mudas. Protestaba contra la rutina higiénica del éxito, contra la moral del rendimiento. Cada dolor era un argumento. Cada síntoma, una tesis.

El cuerpo, ese aparato que la modernidad declaró separado del alma, se presentaba ahora como una conciencia en sí mismo. Una conciencia sin palabras, sin lógica, pero con una lucidez brutal: no podía seguir sosteniendo lo que yo había pactado con el mundo.

Me miré en el espejo. No con culpa. Con extrañeza. Sentí que ese organismo reflejado no era del todo mío. Era como un préstamo que empezaba a vencerse. Un traje que nunca terminó de ajustarse.

No lo odio. Pero tampoco lo celebro. Solo intento escucharlo. Descifrarlo. Acompañarlo como se acompaña a un anciano que repite las mismas frases porque no quiere que se olviden.

Hoy, cuando duele, ya no me pregunto “qué tengo”. Me pregunto “qué me está diciendo”. Porque quizás el cuerpo no sea un error de fábrica. Quizás el error fue pensar que debía funcionar sin grietas.

Y tal vez solo tal vez ese error sea la herida por donde comienza a filtrarse una verdad más honda.

## 47 Diagnóstico: existir

No fue una consulta médica, ni una junta clínica. No hubo placa, análisis, resonancia. Solo un momento de detención radical, como si todo cuerpo, tiempo, lenguaje se replegara para revelarme lo obvio: que el síntoma no era la ansiedad, ni la taquicardia, ni el insomnio, ni la opresión en el pecho. El síntoma era estar vivo. El diagnóstico, existir.

No me lo dijo un profesional. Me lo dijo la silla en la que ya no podía permanecer, el aire que no alcanzaba, la imposibilidad de cerrar los ojos sin que la conciencia se encendiera como una alarma sin botón de apagado. Me lo dijo el cuerpo sin necesidad de intermediarios: su quejido no era patológico, era teológico.

Y sin embargo, el lenguaje clínico intentó traducirme. Trastorno. Disociación. Somatización. Estrés crónico. Etiquetas que daban alivio por un rato, como ponerle nombre a un demonio que igual no deja de habitarte. Pero yo ya sabía que nada de eso era la raíz. El cuerpo solo estaba diciendo lo que el alma no había podido: que vivir sin sentido no es vivir, es resistir.

No buscaba cura. Solo confirmación. Una palabra que, sin anestesia, dijera la verdad entera. Y ahí estaba: existir.

Existir como carga. Como tensión constante entre lo que uno es y lo que debería ser. Existir como tarea impuesta, como condena sin juez. Existir como estar demasiado despierto en un mundo que prefiere el sueño funcional.

Ese día no salí del encierro con una solución. Salí con una frase: “todo lo que me duele, me duele porque estoy vivo.” Y esa vivencia ya no era privilegio, era diagnóstico. Uno que no se cura, pero se acompaña.

Desde entonces, cada vez que el cuerpo pulsa con estruendo, que la mente gira sobre sí misma, que el insomnio me vela como un guardián inclemente, me repito sin consuelo: no estoy enfermo. Estoy existiendo.

Y en ese reconocimiento brutal, casi místico, empieza a hablar el gris.

## 48 El médico dijo que era ansiedad

Después de escucharme durante siete minutos ni uno más, el médico hizo una mueca, anotó algo ilegible en su hoja, y con tono de certeza práctica, declaró: “Es ansiedad.” Lo dijo como quien señala una puerta de salida en un edificio que ya se está incendiando.

Me habló de neurotransmisores, de cortisol, de patrones de pensamiento. Me sugirió una terapia breve y una caminata diaria al sol. Me preguntó si consumía cafeína, si dormía con el celular cerca, si había antecedentes en la familia. Yo respondí todo con obediencia de paciente entrenado. Pero adentro, algo se reía bajito.

Ansiedad, dijo. Como si esa palabra pudiera contener el abismo. Como si ponerle nombre a lo que me atraviesa sirviera para acotarlo. Como si el problema fuera el sistema nervioso y no el hecho de que el mundo todo el mundo es inhabitable en ciertos días.

No le mentí. Le dije que a veces me cuesta respirar, que siento que hay algo urgente que no logro identificar, que las noches son pozos

sin fondo y los días, montajes donde actúo sereno. Le conté del temblor, de la acidez, de la velocidad con que la mente fabrica catástrofes diminutas. Él asentía, con empatía profesional, pero sin vértigo.

Antes de irme, recetó una pastilla. Un pequeño óvalo blanco que debía disolver bajo la lengua si el cuerpo decidía, otra vez, sonar la alarma sin causa visible. Me fui con la receta en el bolsillo, pero sin la respuesta.

Porque la ansiedad no es el problema. Es el eco. Es la forma que tiene el yo de gritar cuando ya nadie escucha. Es el lenguaje físico de una filosofía sin asidero, el temblor de una carne que no encuentra reposo en el alma que la habita.

Quizás todo lo que el médico dijo era cierto. Pero era insuficiente.

Porque no me duele un neurotransmisor. Me duele el tiempo. Me duele el lenguaje. Me duele el yo.

Y aunque lo llame ansiedad para que encaje en el protocolo, sé que lo que me pasa no tiene nombre médico.

Tiene nombre humano.

Y pesa más que cualquier diagnóstico.

## 49 Intenté salir, pero no había puerta

No fue un encierro material. Nadie cerró una reja. Nadie bloqueó la salida. La puerta estaba ahí, como siempre. El pomo, intacto. La calle, extendida. Y sin embargo, no pude. Algo en mí se negó. Algo sutil, casi invisible, trazó un cerco sin barrotes alrededor de mi voluntad.

Intenté salir. Literalmente. Puse un pie fuera del cuarto. Respiré hondo. Di un paso. Pero algo me arrastró de nuevo hacia adentro, como si eso fuera una frontera psíquica que mi cuerpo ya no supiera cruzar. No era miedo. Era otra cosa. Una especie de pérdida de dirección, de pérdida de sentido en el movimiento mismo.

La casa entera se volvió un laberinto sin centro. Me movía, sí, pero en círculos. Revisaba la alacena. Me sentaba. Me volvía a levantar. Buscaba las llaves sin saber para qué. Me decía “salí”, pero no había un afuera. Porque el adentro ya se había extendido hasta cubrirlo todo.

No había puerta. O, peor aún, había demasiadas. Y ninguna conducía a otra cosa que a mí mismo.

Pensé en llamar a alguien. Pero ¿qué iba a decir? ¿Qué el mundo era demasiado grande? ¿Qué no encontraba la forma de habitarlo sin desbordarme?

Miré por la ventana. Los autos seguían circulando. La vida, en su farsa funcional, no se detenía. Pero yo sí. Me había convertido en un punto fijo, en un paréntesis dentro del ritmo exterior.

Esa tarde comprendí que el encierro no siempre es prisión. A veces es diagnóstico. Y que la salida no siempre es física. A veces, simplemente, no existe.

No porque alguien la haya negado.

Sino porque ya no hay lugar al que ir donde el yo no se repita.

Y entonces, uno se queda. No por comodidad. No por cobardía. Sino porque todo intento de salida sería otra forma de entrar.

## 50 El grito que nadie oyó

Grité. No con la voz, sino con todo lo que el lenguaje no alcanza. Grité con el cuerpo, con los ojos fijos, con el silencio anterior al sonido. Grité de una forma que no requiere cuerdas vocales. Una forma más ancestral, más densa, más real.

Y nadie lo oyó.

No porque no hubiera testigos. Había personas. Había dispositivos. Había presencia. Pero no hubo escucha. Porque el grito no fue un fenómeno acústico. Fue un derrumbe. Y el derrumbe no hace ruido cuando se desploma en un terreno que ya estaba en ruinas.

Ese grito fue, quizás, el intento final de que algo me devuelva existencia. Como si aún creyera que ser escuchado equivale a seguir estando. Pero la respuesta fue el sonido de siempre: indiferencia pulida, atención distraída, consuelos de manual.

Nadie oyó porque nadie puede oír un grito que no apunta al auxilio, sino al sentido.

Lo más terrible no fue la ausencia de oídos.

Fue descubrir que incluso si alguien hubiera escuchado, no habría cambiado nada.

Porque hay dolores que no piden rescate. Solo confirmación.

Y hay gritos que, si no son oídos, no mueren.

Se transforman.

En sombra.

En hábito.

En quietud.

Desde aquel día no volví a gritar. No por resignación, sino por pudor metafísico. Comprendí que hay clamores que deben quedar sin eco. Que nombrarlos los disminuye. Que buscarlos los traiciona.

Ese grito el que nadie oyó es, quizá, lo único de mí que no podrá ser devuelto ni falsificado.

Y por eso permanece.

No como herida, sino como señal.

Una marca muda que dice: aquí hubo alguien que quiso seguir existiendo sin que el mundo lo notara.

## 51 No pude comer durante tres días

No fue decisión. No fue dieta. No fue ascesis ni castigo. Simplemente, el cuerpo se negó. Como si el hambre hubiera perdido su lugar. Como si el acto de llevar alimento a la boca ya no respondiera a ningún mandato reconocible.

El primer día creí que era ansiedad. El segundo, una forma de protesta inconsciente. Pero al tercero ya entendía: no era rechazo a la comida. Era rechazo al mundo.

Porque comer es una afirmación. Es decir: quiero seguir, aún hoy. Y yo no podía decir eso. No desde el cuerpo, al menos. No con honestidad.

Miraba los platos como quien contempla una lengua muerta. Pan, arroz, fruta… Todo era imagen. Nada convocaba el deseo. Ni el sabor, ni la memoria, ni siquiera la costumbre.

No era ayuno. Era suspensión. Como si la maquinaria vital hubiera entrado en huelga por tiempo indeterminado.

Dormía poco. Soñaba con mesas servidas en casas ajenas. Despertaba con la boca seca y el estómago callado. No había náusea.

No había dolor. Había nada. Una nada que pesaba más que cualquier exceso.

Y entonces entendí: no comer no era morir. Era ensayar otra forma de presencia. Una forma mínima. Lateral. Como si el cuerpo dijera: “por ahora, me quedo, pero sin participar del banquete”.

Al cuarto día, comí una galleta. Seca, quebradiza. El sabor fue menor que el gesto. Y ese gesto el de aceptar un bocado sin apetito fue mi forma de volver, sin convicción, pero con respeto.

Desde entonces, cuando la comida se vuelve obstáculo, no me obligo. Tampoco me juzgo. Escucho. Porque a veces, cuando el yo se apaga, el cuerpo necesita vaciarse para que algo no sé qué vuelva a tener lugar.

## 52 Ni siquiera el llanto me respondía

Lo intenté. De verdad lo intenté. Me senté en el borde de la cama, como tantas veces antes, con la esperanza muda de que algo se rompiera. Una fisura en el pecho, una lágrima que cayera sin permiso, un suspiro que se extendiera hasta volverse sollozo.

Pero no. Nada. El llanto no vino.

Y no por falta de dolor. Había motivos. Sobresaturación, recuerdos, cansancio, esa opacidad que el gris va depositando como polvo sobre cada rincón del ánimo. El cuerpo estaba listo. Los ojos abiertos. La garganta apretada. Todo parecía dispuesto.

Y sin embargo, no ocurrió.

El llanto, que durante años había sido mi forma más íntima de decir “sigo vivo”, ahora me negaba su gramática. Como si también él

hubiera desertado. Como si llorar requiriera un grado de cohesión interior que ya no poseo.

Me recosté. Miré el techo. Escuché mi propia respiración, levemente irregular. Pensé: esto es lo más cerca que voy a estar hoy del consuelo. Porque el llanto cuando se da no solo limpia: confirma que algo dentro aún responde. Que no todo está clausurado.

Esa noche confirmé que hay momentos donde ni siquiera el llanto puede traducir lo que pasa. No porque el dolor sea mayor, sino porque ya no encuentra forma.

Y entonces el cuerpo elige otra vía: el silencio espeso, el insomnio pulido, la mirada inmóvil.

El llanto no vino. Pero el peso quedó.

Un peso que no se expulsa.

Que no se nombra.

Que no se disuelve.

Solo se lleva.

Como una piedra dentro del pecho que ya no espera ser arrojada al río.

Haikú del gris ausente

Callé en el gris,

Y el mundo no se inmutó.

Mi ser se disolvió.

# 53 Dejé de hablar

No fue un voto de silencio. No fue un gesto espiritual, ni una estrategia de protesta. Simplemente dejé de hablar.

Primero fueron las frases largas. Dejaron de salir. Las palabras se desordenaban antes de llegar a la boca. Luego fueron las respuestas cortas: “sí”, “no”, “todo bien” se volvieron fórmulas vacías, que sonaban ajenas incluso en mi propia voz. Después, el cuerpo entendió lo inevitable: el lenguaje no era un canal, era una carga. Y se borro.

No fue tristeza. Tampoco timidez. Era agotamiento ontológico. Cada palabra que decía exigía una identidad detrás. Una idea de “yo” que respondiera. Y yo ya no estaba en condiciones de sostener esa farsa.

Descubrí que el mundo sobrevive sin mi participación fonética. Que nadie se alarma demasiado cuando uno deja de hablar, siempre y cuando conserve la cortesía de sonreír o asentir. Aprendí a comunicar con los ojos, con el cuerpo, con gestos mínimos. Y pronto ni eso. Porque incluso esos gestos implican estar.

Dejar de hablar fue una forma de ausentarme sin desaparecer. Dejar que el silencio me representara, con su densidad ambigua, mejor que cualquier palabra precisa.

Y no lo lamento.

Porque hablar exige una fe que ya no tengo: la fe de que hay alguien que escucha. La fe de que lo dicho no será deformado. La fe de que uno puede decir lo que siente sin traicionarlo en el intento.

Hoy, a veces, digo algo. Pero ya no espero nada a cambio. Cada palabra es una cuerda que lanzo sin saber si hay orilla.

Y cuando no la hay, vuelvo al único lugar que aún me contiene:

El silencio.

No como refugio.

Sino como verdad.

## 54 Dejar de hablar fue dejar de ser

Al principio fue solo un gesto. Un día sin palabras. Una conversación evitada. Una respuesta pospuesta hasta volverse olvido. Luego, el silencio se volvió estructura. No un acto aislado, sino forma de estar. No hablaba por cansancio, por pudor, por desgano. Hasta que un día entendí: no hablaba porque ya no sabía quién debía hablar.

Dejar de hablar fue más que callar. Fue ceder la última frontera del yo. Porque hablar no es solo comunicar: es ratificar la existencia, es decir “yo estoy acá”, aun cuando se diga cualquier cosa. Las palabras no transmiten solo contenido: transmiten presencia. Y al suspenderlas, esa presencia se disuelve.

Ya no era yo quien callaba.

Era el yo mismo, deshaciéndose.

Lo confirmé una tarde, frente al espejo. Moví los labios, imité el gesto de una frase, pero no salió sonido. Ni siquiera el pensamiento tenía forma verbal. Todo estaba ahí, pero sin lengua. Sin voz. Como si el mundo ya no esperara nada de mí, y yo tampoco.

No lo viví como tragedia. Lo viví como exactitud. Como una fidelidad secreta a algo más hondo que el habla. Porque si ya no hay identidad que necesite ser defendida, ¿para qué hablar?

En el silencio empecé a habitar otra dimensión: más ambigua, más real. Ya no era sujeto. Era presencia flotante. Rostro sin nombre. Rumor sin fuente. Cuerpo sin biografía.

Y en esa disolución, entendí algo que ningún grito me había revelado:

El yo no desaparece de golpe.

Desaparece frase por frase.

Hasta que un día ya no hay nadie para responder cuando te llaman.

Y eso extrañamente no duele.

Solo se siente justo.

## 55 Nadie notó que me estaba yendo

No hubo despedida. No hubo escena. Me fui sin cerrar la puerta, sin apagar la luz, sin dejar una nota. No fue cobardía. Tampoco fue estrategia. Fue otra cosa: una retirada sin testigos. Una desaparición progresiva, imperceptible, como el vapor que deja de ser agua sin que nadie lo vea.

Me fui de a poco. Dejé de responder mensajes. Cancelé encuentros con excusas amables. Acepté menos llamadas. Luego dejé de hacerlas. Me convertí en un nombre que seguía allí, pero sin volumen. Una sombra funcional. Un rastro aceptado por rutina.

Lo más curioso es que nadie lo notó. O quizás lo notaron y no dijeron nada, lo cual duele más. Porque hay ausencias que duelen, y otras que solo resultan cómodas. Creo haber sido eso: una presencia que no incomoda cuando se apaga.

No hay reproche en estas líneas. Solo la necesidad de nombrar lo que ya nadie pregunta.

Me fui estando. Estuve sin estar. Me diluí con delicadeza, sin rabia ni heroicidad. Fui saliendo de las fotos, de las agendas, de las conversaciones. Nadie me empujó. Pero tampoco nadie me retuvo.

Y ahora estoy acá, escribiéndote esto que no vas a leer. No para que vuelvas. No para que me busques. Sino para dejar registro de este fenómeno sutil: a veces el yo no colapsa con estruendo. A veces se retira como la marea.

Sin drama.

Sin noticias.

Sin aplauso.

Solo un vacío que no genera preguntas.